2月 市民カレンダー 2/11～29

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(火)	**【医】香長中央病院**(☎53-5155)	21(金)	
12(水)	**人権相談** 保健福祉センター香北(10:00～15:00) **行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) **献血** とさやまだファミリア(9:30～12:00) **献血** 同仁病院(13:45～14:45) **献血** 山田特別支援学校(15:45～17:00)	22(土)	
13(木)		23(日)	**【医】宇賀循環器内科・歯科**(☎53-2101)
14(金)		24(月)	**【医】香北病院**(☎59-2251)
15(土)		25(火)	
16(日)	**【医】同仁病院**(☎53-3155)	26(水)	**もぐもぐ教室(離乳食教室)** プラザ八王子(13:30～15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
17(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)	27(木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:45～)
18(火)		28(金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
19(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	29(土)	
20(木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課(☎53-3173)へ **1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:45～)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝3月2日(月)

国民健康保険税 第8期
後期高齢者医療保険料 第8期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	2月16日(日)	2月17日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	2月16日(日)		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

3月 市民カレンダー 3/1～10

【医】 休日当番医

1（日）	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック（☎53-3031）	6（金）	身体障害者相談 プラザ八王子（10:00～12:00）
2（月）		7（土）	
3（火）		8（日）	【医】八井田医院耳鼻咽喉科（☎52-2533）
4（水）		9（月）	人権相談 プラザ八王子（10:00～15:00）
5（木）	乳児健診（4か月児） プラザ八王子（12:40～） 乳児健診（10か月児） プラザ八王子（13:15～）	10（火）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ No.112

白菜とツナの豆乳みそスープ

一口メモ

豆乳には無調整豆乳、調整豆乳、豆乳飲料の 3 種類があり、それぞれ加工方法や大豆固形分（たんぱく質）の含有量、カロリー、栄養成分が違います。無調整豆乳の場合、そのまま飲むと飲みにくいと感じる人が多いので、コーヒーやココア、甘酒、紅茶を入れて飲むとおいしく飲むことができます。

一人分の栄養価			
エネルギー	135kcal	カルシウム	24mg
たんぱく質	8.2g	塩分	1.1g

材料（4 人分）	
白菜	200 ｸﾞﾗﾑ
玉ねぎ	1/2 個
ツナ缶	小 1 缶
ねぎ	少々
塩・こしょう	少々
コンソメ	1 個
水	500 cc
白みそ	大さじ 1.5
豆乳（無調整）	200 cc

作り方

①白菜は１～２ｾﾝﾁ幅、玉ねぎは薄切りにする。ねぎは小口切りにする。
②鍋に白菜・玉ねぎ・ツナ缶・塩・こしょう・コンソメ・水を入れ中火で煮る。
③沸騰したら弱火にして、白菜が柔らかくなるまで煮る。
④③に白みそを入れ、豆乳を加えてひと煮立ちさせ、ねぎを加える。